



楽しく親しく元気よく歩こう
 発行 NPO 法人ちば歩こう会
 〒260-0833 千葉市中央区稲荷町 3-16-1 丹羽方
 Tel 070-5577-2282 Fax043-268-1539
 E-mail chibaho1991@jcom.zaq.ne.jp
 郵便振替口座 00150-3-318752
 ホームページ <http://chibahohp.sakura.ne.jp>
 編集責任者：日向、丹羽、鬼島、(中嶋)

事務局だより

(1) 会員継続申請状況

本年末の予想会員数は204名ですが、11月末現在156名の方に来年度の会員継続をいただいています。会員の年齢は70歳代後半の高齢者が大部分となっています。人間が楽しく生きてゆくためには、適度な運動が必要でありウォーキング運動が高齢者には最も効果的であることは、衆目の一致するところですが、まだ、50名の方が継続をされていませんが、仲間として続けていただけることを期待しています。ご連絡をお待ちしています。

(2) 完歩賞記念品(半袖ポロシャツ)贈呈基準の改訂

30年間在籍していても完全完歩賞(例会14回の全参加)がとれず、ピーナツマーク入りのポロシャツが貰えないという嘆きの声が、会員の皆さんから聞こえてから数年たちます。「ポロシャツ」が欲しいというご要望に応じて、2024年度より完歩賞記念品の「ポロシャツ」は、完歩賞対象者(例会10回以上の参加)の方に有償で進呈することにしました。代価は完全完歩者の場合500円、完歩者の場合は1,500円となります。新年度は1月から始まります。行事に奮って参加し「ポロシャツ」を獲得して下さい。

(3) 寄付をいただきました

1月を除く奇数月に、二カ月間行事連続不参加の方に、ヤマトDM便で「会報あるきめです」を送付しています。ある方から、「例会に参加できず残念なのですが、送付されてくる会報を読むのが私の楽しみになっています。些少ですが、郵送代を送らせていただきます」というお手紙をいただきました。「あるきめです」作成関係者にとって、大きな労いになりました。ありがとうございます。

(4) 訃報

令和5年11月21日に松浦榮子さん(C-0143)が亡くなりました。松浦さんはちば歩の創設2年目からのメンバーで32年間在籍されました。在籍中の18年間(1999-2016)には役員を務めていただきました。「街道歩き」や「楽々俳句会」にも積極的に参加されておりましたが、ここ2年ほどは調子を落とされているようでした。享年 83 歳。心より哀悼の意を表しますと共に、謹んでお知らせいたします。

トピックス

「ちば歩の財政状況について」

会計担当 遠藤 吉樹

ちば歩の財源は年会費、行事参加費等です。2023年は継続会員と新入会員合計208人分の年会費66万円程の収入がありました(昨年は継続会員の年会費を免除し、新入会8人分の年会費のみでした)。

11月末で例会13回(27万円)と平日ウォーク18回(18万円)の計31回の行事を実施してきました。残り2回の行事です。また、今年は、8回(4万円)の平日のんびりウォークを開催しました。歩行距離は5km程度、後半の参加者数は会員の25%強でした。平日楽々ウォークの専用パスポートの完歩押印用のIVVが配付されることが参加者増に繋がったと考えています。イヤーラウンド参加費は予想を下回る参加費収入となりそうです。

行事への会員参加率は年平均で40%弱(コロナ前は50%でした)です。参加しない、参加できない理由に対応をしなければと思っています。ウォーキング行事へのご参加は、皆さんの健康維持・増進に貢献するばかりでなく、ちば歩の財政を安定化させることとなります。来年も、奮ってのご参加をお願いいたします。

※はCリーグ行事

通常例会 第30回スポレク祭ウォーク

担当チーフ:遠藤 吉敷

実施日:11月18日(日) 天気:曇り

集合場所:真砂中央公園 9時

解散場所:10km 西千葉公園 13時15分
7km 稲岸公園 12時15分

参加人数:102名(ちば歩会員 75名)

距離:10km / 7km

千葉市スポーツ・レクリエーション祭は今年で30回目となり、出発式では千葉市レク協会会長の川村様から挨拶をいただき、真砂中央公園を班別団体歩行で、稲毛海浜公園を目指し9:20に出発しました。途中磯辺高校 G では、野球部の練習試合のようでした。若者の元気な掛け声を聞きながらのウォーキングとなり、10:15に歩測大会会場の稲毛海浜公園に到着です。海のそばで強風のせい非常に寒く、歩測大会の歩幅測定やコースの距離の予想は大変でした。本当に寒い中、スムーズに実施でき、参加者及び役員の皆さんの協力に感謝申し上げます。稲岸公園で成績優秀者を表彰、一次解散(寒さもあり多数の方が帰途)、昼食休憩(~12:40)としました。13:15にゴールの西千葉公園に到着、無事終了しました。

強風で寒い中、スポレク祭ウォークに参加いただきありがとうございました。これからもよろしくお願ひします。歩測大会優秀者は、
1位:谷田貝君子 2位:吉澤忠良 3位石田友美子

バスハイク 「城ヶ島・うらりマルシェを訪ねる」

担当チーフ 田口康光

実施日:11月7日(火)

集合/解散:千葉駅中央口旧NTT前 8時/17時頃

参加数:42名 天気:晴(強風)

平成28年6月に実施した「みんなで楽しいバスハイク・千葉氏を訪ねる」で千葉氏ゆかりの多古・東庄方面に出向いたのを最後に中止していたバスハイクが7年ぶりに復活いたしました。

今回は2010年に台風襲来でゆっくり歩くことができなかつた城ヶ島をゆっくりと歩きたいと思い計画いたしました。平成28年当時と比べると会員数も100名以上減少しているため、バスの台数を1台としました。

当日は強風注意報が出ており、アクアラインと東京湾フェリーは通行止めと欠航になっておりました。定刻に出発しましたが、鶴見つばさ橋や横浜ペーブリッジでは横風でバスが揺れ、ひやりとしましたが、運転手さんの巧みなハンドルさばきで予定通りの時間に城ヶ島に到着しました。

海は強風でうねりがあり、波頭が白く波立っておりました。そのため予定していた海岸線は歩かず丘の上の道を丹沢の山並みなどを眺めながら歩きました。城ヶ島灯台やピクニック広場での昼食はさほどの強風を感じずゆっくり過ごすことができました。帰りはフェリーは欠航していましたがアクアラインが通れ、予定より1時間ほど早く解散となりました。参加くださった皆さんお疲れさまでした。

第230回平日ウォーク(楽々)

紅葉観賞ウォーク 佐倉城址公園

担当チーフ: 中嶋久登

実施日:11月30日(木) 天気:晴

集合場所:酒々井駅南口広場

解散場所:6コース 京成佐倉駅 11時

10Kmコース 京成・JR佐倉駅 13時40分

参加数:119名(ちば歩会員 92名)

冬晴れの好天に恵まれ風もなく絶好のウォーキング日和でした。

この頃の参加者人数から120枚の地図があれば充分と思っていましたが多くの方に参加して戴き、ぎりぎりでした。ちば歩会員の参加者も92名おり今年度4番目の参加者でした。平日ウォークの表彰式で4名の方が表彰されました

6日前の下見では全く紅葉が見られなかったことを伝え京成酒々井駅前をスタート。本佐倉城跡でトイレ休憩をして京成本線沿いに大佐倉駅、京成佐倉駅へと向かった。途中の樹々に紅葉を見つけホッとす。

京成佐倉駅で6kmコースの方約40名が一時解散となりました。

佐倉城址公園に入り四阿屋近辺で紅葉は始まっており下見の時と様相が変わっていました。佐倉城址の本丸跡で昼食、会員継続手続きを実施。本丸跡には全く紅葉はありませんでした。

堀田正睦像とタウンゼント・ハリス像を左右にして集合写真を撮りました。後日ちば歩のホームページに掲載します。処どころに紅葉が見られ多少はタイトルに沿ったのかと安心しました。

くらしの植物苑で京成佐倉組とJR佐倉組分かれIVVを手渡し自由歩行としました。

良い天気にも恵まれ参加の皆様の御協力によりスムーズに運営出来ました。感謝いたします。

上も下も四阿の奥紅葉かな

まさよし
正陸公とハリスの視線紅葉茶屋

《ねんりんピックえひめ2023》に参加して

C-0978 安 保 壽

本年度9月現在の総務省の人口推計では、日本人の10人に1人が80歳以上になったそうです。

社会では、健康寿命の延伸が大きなテーマとなっています。この対策の一環として毎年全国の都道府県が持ち回りで60歳以上を対象とした「ねんりんピック(年輪を重ねた人の体育会の意)」を開催しています。

今年度は愛媛県で10月29日～31日に開催。競技はバドミントンや水泳、将棋など全29種目があり、全国から約1万人の参加がありました。千葉市からも約100人の選手が参加し、我がチーム(安保壽、石橋通雄、達育子、佐藤成子、津田晃の5名)はウォークラリーにエントリーしました。

好天に恵まれた4泊5日の旅は快適でした。

① 現地への到着

10月27日(金)午前11時頃ANA便で羽田空港を出発し、空路で高知県高知空港に到着。そこからバスで3時間程かけて松山の温泉旅館「奥道後・壺湯の森」に移動。千葉からの参加者による懇親会が催され大会での健闘を誓った。

② 大会開催式

10月28日(土)はバスで40分の愛媛県松山市総合運動公園陸上競技場で開催式に参加。選手団約1万人が入場行進を行い、三笠宮彬子女王殿下のお言葉、各主催代表者からご挨拶の後、開会宣言がありました。

閉会后、バスで2時間かけて「しまなみ海道」の景色を楽しみながら、広島県因島の「ホテルいんのしま」に到着しました。ホテルは高台にあり瀬戸内海の景色を堪能。夕食は新鮮な旨い刺身を味わいました。

③ ウォークラリー競技で奮闘

10月29日(日)は朝10時に出発。バスとフェリーで愛媛県上島町「スポレク公園」に移動し、ウォークラリーが11時に開始されました。競技はコース途中でのクイズ、輪投げ競技、ゴール時間で採点されます。優勝は隣の席にいた愛媛県「魚島チーム」(得点167点)が優勝。我チームは参加40チーム中9位(得点148点)に入り優秀賞のメダルを頂きました。いま思うに、輪投げゲームに失点してしまったのが高位入賞を逸した大きな原因でした。

ゲーム後は、再び「しまなみ海道」を経由して因島に戻り、昨晚と同じホテルに泊まりました。

④ 松山市観光

10月30日(日)は、ホテルが用意してくれたバスで「しまなみ海道」経由で「タオルの今治」へ。ここからは自前で「予讃線」に乗り換え俳都松山市へ。

駅で荷物を預け、事前予約しておいた松山観光案内所で「お遍路姿」に姿を変え、美人係員2名の案内で四国霊場51番札所の「石手寺」に参拝。



「石手寺」での善男善女

再び「年代ものの市電」に乗り松山城へ、天守閣から松山市を一望。駅に戻り預けた荷物を持って、最後の夜は松山城前の「ホテル・ビスタ松山」にイン。夕食に蕎麦を食した後、月夜の中を散歩してホテルに戻りました。

⑤ 四国からの帰郷

10月31日(月)は、朝食前に松山城周辺を散歩。土産物を物色した後、10時に松山駅に集合。バスで香川県の高松空港に向かい、JAL便で羽田空港に14:00無事到着しました。

<参加者5名の感想>

- ・「しまなみ海道」を3回経由してのバス移動は大変でしたが、みんなの力でウォークラリーに入賞できたのは大きな喜びでした。
- ・入場行進に参加し、千葉市の代表で参加できたことに感動しました。
- ・今まで体験したことのない大きな大会に参加し感動しました。
- ・愛媛県のおもてなしの心に感謝の5日間でした。
- ・多くの他県の人と交流でき、良かったです。

来年度のねんりんピックは「はばたけ鳥取2024」で10月に開催されます。是非ご参加ください。

例会案内 2024年1月～3月

例会・平日楽々 共通事項

天候等により会の開催に不安な場合、ちば歩ホームページ,又は担当者に確認して下さい。

☆ 例会 初詣ウオーク ※C 1月7日(日)

チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

参加費:一律 300円

距離:9km/5km 団体歩行

集合:栗山公園(JR成田駅 徒歩10分)

受付:9:00～9:30 出発式実施

解散:成田山公園 11:40頃(5km 京成成田駅東口)

コース:栗山公園～不動ヶ岡～富里中央公園(5km分岐)

～日吉倉～成田高校脇～成田山公園

(注)CリーグはCWAの押印対象です

☆ 例会 江戸のおもしろ坂を探そう 2月4日(日)

チーフ:小野安英 TEL:070-5540-7800

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:約10km 団体歩行

集合:市谷亀岡八幡宮境内 (JR市ヶ谷駅 徒歩6分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:JR飯田橋駅西口 13:00頃

コース:巡る予定の坂 鰻坂・歌坂・袖摺坂・三年坂・神楽坂など

☆ 例会 総会ウオーク 2月24日(土)

チーフ:数馬實 TEL:090-3231-4767

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:8km 自由歩行

集合:今井公園 (JR蘇我駅 徒歩5分)

受付:12:40～13:00 出発式実施

解散:通町公園 16:00 (JR千葉駅 徒歩15分)

コース:今井公園～蘇我スポーツ公園～アリオ～

14号線～県立美術館～ポートタワー～

千葉市役所～登戸2丁目～通町公園

☆ 例会 成田里山ウオーク 3月16日(土)

(なりたウオーキングクラブ 主管)

チーフ:田口康光 TEL:080-3156-7482

参加費:CWA加盟団体(無料) その他(300円)

距離:9km(一次解散5km) 団体歩行

集合:JR酒々井駅西口 (JR酒々井駅 徒歩1分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:JR成田駅西口 12:10

(一次解散 京成線 公津の杜駅 11:20)

コース:JR酒々井駅西口～伊篠～公津の杜公園

成田NT緑道～JR成田駅西口

※ 旧成田街道の杉並木を歩きながら、今に残る史跡を見て歩き、伊篠地区の集落の風情も楽しめます。

解散後、早春の成田山に参拝してください。

平日ウオーク案内 2023年12月～2024年2月

参加費	ちば歩会員:100円 その他:300円
表彰	参加回数 10,30,50,75回以降、平日楽々パスポートを確認し、25回毎に記念品を贈呈します

回数表彰:対象者の表彰を出発式で行います。

☆ 「楽々」年の瀬ウオーク 12月21日(木)

チーフ:松本茂 TEL:090-9137-4980

距離:8km 自由歩行(希望者団体歩行)

集合:仲よし公園(JR稲毛駅 徒歩10分)

受付:9:40～10:00 出発式実施

解散:葭川公園 12:00～13:00迄

(JR千葉駅/京成千葉駅 徒歩15分)

コース:仲よし公園～稲毛公民館～稲毛浅間神社～

稲岸公園～みなと公園～千葉市役所～葭川公園

☆ 「楽々」佐倉志津の神社仏閣巡り 1月18日(木)

チーフ:三枝勝雄 TEL:080-5028-2343

距離:9km/6km 団体歩行(希望者自由歩行)

※ QRコード地図(グーグルマップ)

集合:中志津1号公園(京成志津駅南口 徒歩5分)

受付:9:30～9:50 出発式実施

解散:京成勝田台駅南口 11:30～12:45迄

コース:中志津1号公園～西部保健福祉センター

高千穂神社～稲荷神社～天御中主神社～

西福寺～八幡神社～南志津公園

西志津4丁目/一時解散～志津霊園～

京成勝田台駅南口

☆ 「楽々」江戸川土手の河津桜鑑賞 2月15日(木)

チーフ:中村建策 TEL:090-7413-5014

距離:10km 団体歩行(希望者自由歩行)

集合:白妙公園 (メトロ東西線妙典駅 徒歩1分)

受付:9:10～9:30 出発式実施

解散:市川駅南口 12:45頃

コース:白妙公園～妙典公園/河津桜

～江戸川水門～ポニーランド～江戸川土手～善養寺(影向の

松)～市川橋～河津桜並木

～市川駅

※ 江戸川土手の2か所の河津桜並木を訪ねます。

善養寺の影向の松も必見です。

のんびりウオーク12月・1月は、実施しません。

NEO HUMAN から

我々は生まれながらにして、「世界を変える力」を持っている。たとえ、絶望に打ちのめされているときでも。

ピーター・スコット・モーガン